

Gruppe	Übung	weibliche Jugend						männliche Jugend						Frauen										Männer																
		8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	8/9	10/11	12	13	14/15	16/17	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80	18–29	30–39	40–44	45–49	50–54	55–59	60–64	65–69	70–74	75–79	ab 80					
1	50-m-Schwimmen	in beliebiger Zeit					–	in beliebiger Zeit					–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
	200-m-Schwimmen	–	–	–	9:30	8:30	7:30	–	–	–	8:30	7:30	6:30	7:00	8:00	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	6:00	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30					
2	Hochsprung	0,70	0,80	0,95	1,00	1,05	1,10	0,75	0,85	1,00	1,10	1,20	1,30	1,10	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75	0,70	0,65	0,60	1,35	1,30	1,25	1,15	1,05	1,00	0,95	0,90	0,85	0,80	0,75					
	Weitsprung ⁴⁾	2,20	2,40	2,80	3,10	3,30	3,50	2,40	2,60	3,00	3,50	4,00	4,40	3,50	3,25	3,00	2,90	2,80	2,70	2,60	2,50	2,40	2,30	2,20	4,50	4,30	4,20	4,00	3,80	3,60	3,40	3,20	3,10	3,00	2,90					
	Standweitsprung	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1,60	1,50	1,40	1,30	1,20	1,15	1,10	1,05	–	–	–	–	2,00	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	1,40					
	Sprung:	beliebig. Sprunggerät seit					beliebig. Sprunggerät seit					beliebig. Sprunggerät längs				Kasten quer/Pferd seit			Bock seit		Hockwende über		Hockwende auf			Kasten/Pferd längs				Bock seit			Hockwende auf							
	Hocke o. Grätsche ³⁾	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	0,90	1,00	1,00	1,10	1,10	1,20	1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90		Kasten 0,70–0,90		1,20	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	1,10	Kasten 0,70–0,90								
3	50-m-Lauf	10,4	10,0	9,5	9,0	–	–	10,3	9,9	9,2	8,8	–	–	–	–	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7	12,2	13,2	14,2	–	–	–	8,2	8,7	9,2	9,7	10,2	10,7	11,2	11,7					
	75-m-Lauf	–	–	13,2	12,9	12,7	12,5	–	–	12,7	12,3	11,8	11,0	12,4	13,0	– ²⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–					
	100-m-Lauf	–	–	–	–	16,5	16,2	–	–	–	–	15,0	14,2	16,0	17,0	18,5	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	13,6	14,0	14,5	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0					
	400-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:08	1:10	1:12	– ²⁾	–	–	–	–	–	–	–	–					
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	5:30	6:00	6:40	7:00	7:20	7:40	8:00	8:20	8:40	9:00	9:30	3:50	4:10	4:30	4:45	5:00	5:30	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00					
	300-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:00	1:02	1:04	1:06	1:08	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–					
	500-m-Radfahren (fliegender Start)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–					
	300-m-Inline-Skating	1:05	1:00	0:54	0:52	0:49	0:47	–	–	–	–	–	–	0:47	0:48	0:49	0:51	0:53	0:55	0:57	0:59	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–				
	500-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	2:00	1:48	1:38	1:30	1:24	1:20	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1:20	1:22	1:24	1:27	1:30	1:33	1:36	1:39	–	–	–					
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
4	Kugel ⁵⁾	–	–	4,50	5,00	5,50	5,50	–	–	6,50	7,50	7,50	8,00	6,50	6,25	6,00	5,75	5,75	5,50	5,25	5,00	4,75	4,50	4,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,25	7,00	7,00	6,75	6,75	6,50	6,50					
				(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)			(3 kg)	(3 kg)	(4 kg)	(5 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(4 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(3 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(7,25 kg)	(6,00/6,25 kg)		(5 kg)		(4 kg)		(3 kg)					
	Steinstoß (15 kg, links u. rechts) ⁶⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	8,75	8,50	8,25	8,00	9,75	9,50	9,25	9,00	– ²⁾	–	–	–					
	Schlagball (80 g)	10,00	13,00	17,00	23,00	28,00	32,00	17,00	20,00	27,00	36,00	–	–	37,00	34,00	31,00	29,00	27,00	25,00	24,00	23,00	– ²⁾	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–				
	Wurfball (200 g)	–	11,00	14,00	18,00	21,00	25,00	–	18,00	22,00	28,00	32,00	38,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–				
	Schleuderball (1 kg)	–	–	–	20,00	23,00	25,00	–	–	–	25,00	30,00	35,00	27,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	14,00	–	–	–	–	–	–	–	–	28,00	26,00	24,00	22,00	19,00			
	Schleuderball (1,5 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	35,00	34,00	33,00	32,00	30,00	28,00	–	–	–	–	–	–					
	Medizinball (2 kg)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6,50	6,00	5,50	5,00	–	–	–	–	–	–	–	–	8,50	8,00	7,50	7,00			
	100-m-Schwimmen	3:10	2:55	2:40	2:35	2:25	2:15	3:00	2:45	2:30	2:15	2:05	1:55	2:00	2:20	2:30	2:50	3:05	3:20	3:35	3:50	4:00	4:10	4:20	1:50	2:00	2:10	2:20	2:30	2:40	2:50	3:00	3:20	3:40	4:00					
	Geräturnen: Kombination	Reck: Aufschwung, Unterschwingung					Reck: Aufschwung, Unterschwingung					Handst.; Aufschwung,		Handstand;				hoher Hockstütz;				Handst.; Schwingen, hohe Wende		Handstand; Schwingen, Kehre			Schwingen, Vorschwingung zum Außenquersitz, Niedersprung													
	Reck-Boden bzw. Boden-Barren ³⁾	Boden: Rad			Boden: Radwende			Boden: Rad			Boden: Radwende			Niedersprung		Sprung in den Stütz, Abzug				Sprung in den Stütz, Abzug																				
	weitere Angebote ab 9 Jahre ¹⁾	–	*	*	*	*	*	–	*	*	*	*	*	–	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*				
5	800-m-Lauf	5:20	5:00	4:50	4:40	4:35	4:30	4:50	4:30	4:10	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–					
	1.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	6:00	5:40	5:20	4:50	4:30	4:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–				
	2.000-m-Lauf	–	–	13:30	13:10	12:40	12:20	–	–	11:00	10:10	9:30	9:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–				
	3.000-m-Lauf ⁸⁾	–	–	–	–	19:20	18:50	–	–	–	–	14:50	14:00	18:30	20:00	21:30	23:00	24:30	26:00	27:00	28:00	29:00	30:00	31:00	13:00	14:30	16:00	17:30	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00	24:00	25:00					
	5.000-m-Lauf	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	23:00	25:30	28:00	30:30	33:00	35:30	– ²⁾	–	–	–	–	–					
	5.000-m-Inline-Skating	–	27:00	22:00	19:30	17:30	16:30	–	27:00	22:00	18:00	15:00	14:00	16:30	17:00	17:30	19:00	20:30	22:00	23:30	25:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–				
	10.000-m-Inline-Skating	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	29:00	30:00	33:00	36:00	39:00	42:00	45:00	–	–	–	–					
	10-km-Wandern	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30	–	–	–	–	–	–	–	–	2 Std.	2 Std.	2h 15	2h 30			
	7-km-Walking/Nordic Walking	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	61:00	64:00	67:00	70:00	73:00	76:00	79:00	82:00	85:00	88:00	91:00	56:00	58:30	61:00	63:30	66:00	69:00	72:00	75:00	78:00	81:00	84:00					
	20-km-Radfahren ⁷⁾	25:00	40:00	34:00	70:00	65:00	60:00	25:00	40:00	34:00	60:00	50:00	45:00	55:00	62:30	65:00	67:30	70:00	72:30	75:00	77:30	80:00	82:30	85:00	45:00	47:30	50:00	52:30	55:00	57:30	60:00	62:30	65:00	67:30	70:00					
	600-m-Schwimmen	–	–	–	20:00	19:30	19:00	–	–	–	18:00	17:30	17:00	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–				
1.000-m-Schwimmen	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	28:00	30:30	33:00	35:30	38:00	40:30	43:00	46:00	49:00	52:00	55:00	26:00	28:30	31:00	33:30	36:00	38:30	41:00	44:00	47:00	50:00	53:00						
Skilanglauf	4 km in beliebiger Zeit			35:00	32:00	30:00	4 km in beliebiger Zeit			32:00	46:00	52:00	54:00	60:00	65:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00	95:00	100:00	105:00	72:00	75:00	79:00	83:00	88:00	93:00	70:00	75:00	80:00	85:00	90:00						
				(5 km)	(5 km)	(5 km)				(5 km)	(8 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(15 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)	(10 km)						
	weitere Angebote ab 8 Jahre ¹⁾	*	*	*	*	*	*	*</																																